



Opetus- ja kulttuuriministeriö

Opetusneuvos Heikki Blom

Hallitusneuvos Janne Öberg

VIITE: Lausunto lukioitten liikuntatunneista ja liikuntatuntien ulkopuolisesta liikunnasta / Lukioliikunnan työryhmän kuulemistilaisuus. Koululiikuntaliiton puheenjohtaja Raija Vahasalo on sopinut Koululiikuntaliiton lausumisesta 7.2.2013 Öbergin ja Blomin kanssa.

Lausunto lukioitten liikuntatunneista ja liikuntatuntien ulkopuolisesta liikunnasta

Koululiikuntaliitto haluaa lausua työryhmälle seuraavat toiveensa, koskien lukion liikuntatuntien ja liikuntatuntien ulkopuolisen liikunnan järjestämistä ja prosessia. Liitollamme ei ole mahdollisia tausta-asiakirjoja käytettävänä, mutta seuraavat seikat tulee valmistelussa huomioida:

1. Liikuntatuntien määrä ja sijoittelu lukiomuotoisessa opiskelussa
 - a. Liikunta on itseisarvo ja tärkeä oppiaine kouluviihtymisen ja erityisesti jaksamisen näkökulmista. Eri tutkimusten mukaan nuoret masentuvat ja kuormittuvat opiskeluaikana enemmän ja psyykkistä hyvinvointia hoidetaan ja stressinsietokykyä kasvatetaan liikunnan keinoin.
 - b. Koululiikuntaliitto on tietoinen siitä, että liikuntatuntien lisääminen on suht vaikeaa, mutta niiden sijoitteluun voidaan vaikuttaa myös lisäämällä ns. informaalin ja vapaaehtoisen liikunnan määrää, mahdollistamalla tiloja ja toimijoita opiskelijoiden käyttöön.
Koululiikuntaliitto ehdottaa, että lukion liikuntaa tulee kehittää myös ns. informaalin oppimisen ja ns. kerhotuntien kautta, niin, että opiskelijalla on mahdollisuus joka kouluviikko sisällyttää liikuntaa päiviinsä esim. hyppytuntien ajaksi. Olennaista on mahdollisuus liikunnan säännöllisyyteen ja siitä saataviin opiskelutuloksia ja kouluviihtyvyyttä parantaviin hyötyihin.
 - c. Koululiikuntaliitto ehdottaa myös mahdollisuutta osallistua liikuntapainotteiseen opetukseen.
2. Oppituntien ulkopuolista liikuntaa ja koulupäivän liikunnallistamista myös lukioitten arkeen
 - a. Lukioaikana vakiintuvat opitut toimintamallit – lukioissa opiskelevat ovat itsenäisempiä.
Erityisen tärkeää on huolehtia oppilaitosten nivelvaiheista, kun nuori vaihtaa koulusta seuraavalle asteelle ja siirtyy opiskelijan maailmaan. Nivelvaiheissa liikunnasta

syntyminen on todettu haasteeksi mm. Kuntoliikuntaliiton ja Valon strategioissa sekä SLU:n (nyk. Valo) koululais- ja opiskelijaliikuntajärjestöjen kannanotoissa. Ryhmytymisen ja yhteisöllisyyden kannalta on tärkeää tukea myös ns. informaalia oppimisympäristöä ja sen tarjoamia keinoja. Koululiikuntaliitto **ehdottaa, että koulupäiviin sovelletaan ja mahdollistetaan aikaa ja tiloja, joissa voi omaehtoisesti liikkua esim. hyppytuntien aikana.**

- b. Lukioitten liikuntakerhot mahdollistavat informaalista oppimista koulun yhteydessä. Luovaa ajattelua ja opiskelijoitten **osallistamista** esim. oppilaskuntien avulla tarvitaan niiden keinojen löytämisessä, jotka palvelevat lukioikäisiä parhaiten. Lyhyet oppituntien ulkopuoliset liikuntakurssit mahdollistavat liikkumisen kouluajan puitteissa. **Kunta, paikalliset yrittäjät (esim. kuntosaliketjut) ja urheiluseurat voivat tarjota asiantuntija-apua ja kunta voi kannustaa liikuntaan tiedottamalla ja antamalla erityisvuoroja kunnan uima- ja liikuntahalleihin.** Näin tehdään jo päiväkodeissa sekä ala- ja yläkouluissa sekä useissa ammattikouluissa.
- c. Lukioluokkien kalustaminen, kuten koulujen kalustaminen yleensä perustuu vanhaan opittuun malliin tuolista ja pulpetista. Kalustemäärärahoja voitaneen tarkistaa uudelleen ja mahdollistaa esim. ergonomiset sähkötyöpöytäpisteet, terapiapallot lukioissa. Perussähköpöytä maksaa 150€, joten se ei ole edes kustannuskysymys. Säästävät kalustemäärärahat tuovat säästöä paitsi ylläpitokuluissa myös terveystalustuksissa pidemmän päälle. Opetus- ja kulttuuriministeriön TELI-työryhmän päätavoiten on istumisen vähentäminen. **Koululiikuntaliitto ehdottaa, että lukio-opiskelua ja kalustamista kehitetään pois ns. istuvasta elämäntavasta, mahdollistamalla luokkiin ja ryhmätiloihin tiloja, joissa voi tehdä työtä seisaallaan tai esim. terapiapallon päällä.**

3. Lukioliikunnan prosessi

- a. Koululiikuntaliitto esittää työryhmälle, että lukioliikunnan prosessi on avoimesti kommentoitavana esim. Opetus- ja kulttuuriministeriön tai Opetushallituksen sivuilla, kun pohjaehdotus on tiedossa. Tavoitteena voi olla myös se, että lukion oppilaskunnat ja opiskelijat itse voivat vaikuttaa itseään koskevaan asiaan.

Koululiikuntaliiton ehdotukset sisältävät ehdotuksia liikunnan mahdollistamisesta lukion kurssimuotoisuuden ympäristössä. Monet ehdotetut asiat ova ns. järjestelykysymyksiä ja niiden kustannusvaikutukset ovat joko nolla tai minimaaliset. Tarkoituksena on poistaa liikunnan esteitä ja mahdollistaa lukio-opiskelijoille liikunta, osana kunnan peruspalvelua.

Helsingissä, 14.2.2013

Koululiikuntaliitto KLL ry



Raija Vahasalo, puheenjohtaja

Kristiina Jakobsson, toiminnanjohtaja